

SAISON 2025-2026 du C.N.Cugnaux

GROUPES	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
	EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance
D1											10h50	11H00 à 11h45 Marie Alexander
D2											11h50	12H00 à 12h45 Marie Alexander
A1M/ A1V / A1S Jour à définir à l'inscription			17h00	17h10 à 18h00 Thibault					17h50	18h00 à 18H50 Thibault	11h20	11h30 à 12h30 Samuel
A2L/A2V	17h20	17h30 à 18h20 Thibault							17h00	17h10 à 18h00 Thibault		
P1											11h05	(PPG) 11h15 Carline 11h30 à 12h45 Carline
P2											12h20	(PPG) 12h30 12h45 à 14h Carline Alexander
P3											12h20	(PPG) 12h30 Samuel 12h45 à 14h Fabienne
P4L / P4S Horaire à définir à l'inscription	20h15	(PPG) 20h25 20h40 à 21h50 Thibault									12h20	(PPG) 12h30 Samuel 12h45 à 14h Thibault
P5L / P5J Horaire à définir à l'inscription	20h30	20H40-22H Thibault					20h30	20H40-22H Thibault				
P5M Réservé nageurs confirmés.	6h50	7h00 à 8h30 Thibault			6h50	7h00 à 8h30 Thibault			6h50	7h00 à 8h30 Thibault		
C1 A faire minimum 1 entraînements-2 maxi			17h50	18h00 à 19h00 Christophe							11h05	(PPG) 11h15 Carline 11h30 à 12h45 Fabienne
C2B A faire minimum 2 entraînements-3 maxi			17h50	18h00 à 19h00 Thibault							11h05	(PPG) 11h15 Carline 11h30 à 12h45 Thibault
C2A A faire minimum 2 entraînements-3 maxi			18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Thibault			18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Thibault			9h35	PPG 9h45 10h00 à 11h30 Thibault
C3 A faire minimum 3 entraînements-5 maxi	17h55	18h05 18h20 à 20h00 Thibault	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Thibault			18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Thibault	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Thibault	9h35	PPG 9h45 10h00 à 11h30 Thibault
C4C A faire minimum 2 entraînements-3 maxi			18h35	(PPG) 18h 45 19h00 à 20h40 Christophe			18h35	(PPG) 18h 45 19h00 à 20h40 Christophe			9h20	9h30 à 11h30 Fabienne
C4B A faire minimum 3 entraînements	18h35	(PPG) 18h15 19h00 à 20h40 Samuel	18h35	(PPG) 18h 45 19h00 à 20h40 Samuel			18h35	(PPG) 18h 45 19h00 à 20h40 Samuel	18h35	(PPG) 18h 45 19h00 à 20h40 Samuel	9h20	9h30 à 11h30 Samuel
C4A A faire minimum 5 entraînements	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Samuel	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Samuel	14h50	Muscu 15h00 15h00 à 17h00 Samuel	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Samuel	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Samuel	9h20	Muscu 11h30-12h30 9h30 à 11h30 Samuel
C5 2 ent/sem -3 compét obli/an	20h30	20H40-22H Céline					20h30	20H40-22H Ilona				
C5M 2 ent/sem -3 compét obli/an	6h50	7h00 à 8h30 Thibault			6h50	7h00 à 8h30 Thibault			6h50	7h00 à 8h30 Thibault		
AQUAGYM tous niveaux	19h15	19h30 à 20h30 Céline					19h15	19h30 à 20h30 Ilona	19h15	19h30 à 20h30 Jérémy		

INFO Début entraînements le 13/09/2025

Derniers entraînements 20 juin 2026

EV entrée vestiaires

(PPG) équilibre musculaire EE:

Séance dans l'eau

entraîneurs